



CONSEJOS para las PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

Antes de un Terremoto

- ❖ Elimine las cosas que representen un obstáculo. Haga que sea lo más fácil posible ponerse por debajo de una mesa o escritorio resistente para protegerse.
- ❖ Asegure el equipo especial como los teléfonos y los tanques de oxígeno.
- ❖ Mantenga una lista de sus medicamentos, alergias, equipo especial, los nombres y números telefónicos de sus médicos, farmacéuticos y familiares. Asegúrese de tener la lista consigo en todo momento.
- ❖ Mantenga un par adicional de anteojos y medicamentos con sus suministros de emergencia.
- ❖ Mantenga cerca de usted en todo momento sus aparatos auxiliares para caminar. Tenga aparatos auxiliares adicionales para caminar en diferentes habitaciones de la casa.
- ❖ Ponga una luz de seguridad en cada habitación. Estas luces se enchufan en cualquier tomacorrientes y se encienden automáticamente si hay un corte de energía eléctrica. Éstas funcionan durante cuatro a seis horas y pueden apagarse manualmente.

- ❖ Asegúrese de tener un silbato para hacer señales si necesita ayuda.
- ❖ Mantenga pilas adicionales para las prótesis auriculares junto con sus suministros de emergencia. Recuerde reemplazarlas anualmente.
- ❖ Mantenga suministros de emergencia adicionales al lado de su cama.
- ❖ Busque a dos personas que puedan pasar a verificar que usted se encuentre bien después de un terremoto. Infórmeles acerca de sus necesidades especiales, incluyendo cómo operar el equipo que usted utiliza y dónde guarda sus suministros de emergencia.
- ❖ Prepárese para ser autosuficiente durante tres días.

Durante y Después de un Terremoto

- ❖ Si usted está en cama o si está sentado(a), no se levante.
- ❖ Si usted está de pie, agáchese y busque resguardo o siéntese. Si está de pie, podría ser lanzado(a) y caer al suelo.
- ❖ Encienda su radio portátil para obtener instrucciones y reportajes noticiosos. Por su propia seguridad, coopere completamente con los agentes oficiales de seguridad pública y con sus instrucciones.
- ❖ Prepárese para los temblores secundarios subsiguientes, quedándose en un lugar seguro.
- ❖ Si tiene que evacuar, deje un mensaje en su hogar indicándoles a sus familiares y a los demás dónde pueden encontrarlo(a).

Para obtener información y ayuda, llame al 1 (800) 510-2020